Культура питания

Павлов Олег

16+

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этой книге я хочу максимально просто и быстро помочь вам скинуть лишний вес или набрать качественной массы. При этом я постараюсь привести вас к результату без лишений, тягот и потерь. Просто читайте и постепенно внедряйте мои принципы в жизнь. Здесь предложены методы и советы с пояснениями о том, как обычному среднестатистическому человеку начать правильное построение тела без ущерба для здоровья. Предложенная мною методика опробована и уже доказала свою эффективность.

-
- Глава 1. Почему люди полнеют.
- Глава 2. С чего начать диету.
- Глава 3. С чего начать правильное питание.
- Глава 4. Втянулись в режим.
- Глава 5. Правильный набор массы.
- Глава 6. Что ж мне теперь только гречку всю жизнь есть?
- Глава 7. Читмилы и рефиды. С чем и как их есть.
- Глава 8. Что и когда есть.
- Глава 9. Спортивное питание.
- Глава 10. Другие диеты.
    -
    - Приложение №1.
    - Приложение № 2
    - Приложение 3.

Мне постоянно задают один и тот же вопрос. Как похудеть или качественно поднабрать мышц? Как привести тело в порядок и быстро увидеть пресс? Я начинаю долго и нудно объяснять от чего зависит процесс построения тела, после этого люди в испуге отшагивают от меня и говорят – оставлю-ка я все как есть.

Я сам весил сто десять килограмм, иногда и сто одиннадцать. При этом занимался я пять раз в неделю и, как мне казалось, все делал правильно. Даже добавил утреннее кардио и вакуум живота натощак. Но перемен с телом не происходило. Затем я все проанализировал, углубился в изучение вопросов правильного питания. И через несколько месяцев я весил восемьдесят пять килограмм сухой массы. Я готовился к соревнованиям по бодибилдингу. Думаю, вы уже оценили мое фото на обложке.

И в этой книге я хочу максимально просто и быстро помочь

вам скинуть лишний вес или поднабрать качественной массы. При этом я постараюсь привести вас к результату без лишений, тягот и потерь. Просто читайте и постепенно внедряйте мои принципы в жизнь. Здесь я предлагаю методы и советы с пояснениями о том, как обычному среднестатистическому человеку начать правильное построение тела без ущерба для здоровья. Данная работа не рассчитана на профессиональных спортсменов и лиц с высоким уровнем подготовки. Все методы работают индивидуально, но предложенная мною методика опробована и доказала свою эффективность.

Большинство диет являются ограничениями, что редко приводит к успеху, особенно, когда силы воли не достаточно. Поэтому я хочу предложить правильный на мой взгляд процесс формирования вашего рациона, который не приведет вас к краху и обжорству, а наоборот даст положительный результат, при этом оставляя вас сытыми и довольными. И все не так сложно, как может показаться. Просто нужно делать пошаговый алгоритм, который даст вам понимание правильного питания и позволит перестроиться на него.

Глава 1. Почему люди полнеют.

Нередко мне говорят и даже жалуются, что люди ничего не едят, а похудеть никак не могут. Может два или три приема пищи, при этом все питание у этого человека домашнее – правильное, но вот после тридцати генетика берет свое и он полнеет. Другие жалуются, что едят целый день только рис с курицей или гречку, и тоже никак не могут скинуть вес. Когда я начинаю вникать в подробности этого рациона питания, то нахожу там кучу недостатков, которые на первый взгляд кажутся чем-то нормальным для обывателя. Мне и самому так казалось год или два назад. Я ведь ел рис и курицу – все варил. Утром каша, вечером яйца, мясо, чай без сахара. Но вот беда – вес не уходит. В чем же истинная причина. Для начала разберем вопрос о том, почему люди вообще начинают набирать лишний вес.

Давайте поговорим о культуре питания. В современном обществе ее в принципе нет. Люди строят свой рацион чаще всего на образах, которые приходят к ним извне. Но в основном они ложные. СМИ, чьи-то неопытные рассказы, фильмы, рекламные кампании – все это вводит человека в естественное заблуждение – ему начинает казаться, что он все делает правильно, но на самом деле, его обманули. Когда человек не понимающий принципов питания приходит за продуктами, то при виде фитнес хлопьев, ему кажется, что это отличный продукт, как и батончики того же направления. Но вот ест только их, и ничего не меняется – снова. Затем она начинает мучать себя ограниченными порциями, при этом вес опять не уходит. После снова пытается что-то внедрить – есть овсянку в пакетиках по утрам. Опять ничего. Так с чем же все это связано? В первую очередь с выбором продуктов. Об этом мы еще поговорим. А пока обсудим ложные постулат, связанные с едой.

Для начала разберем несколько мифов. Когда мне говорят, что человек ничего не ест – то это первая причина излишнего веса. И оправдывать себя тем, что после тридцати «все с пузиком ходят» – не выход. Питание должно быть равномерно распределено по всей продолжительности вашего дня. Более детально мы еще поговорим об этом. Но сейчас лишь нужно уяснить, что если утром вы выпили чашку чая с бутербродом, обед пропустили, чтоб не объедаться и не отвлекаться от работы, а дома поужинали как следует, то это приведет к неправильному обмену веществ и накоплению жира, к тому же большой порцией вы растяните желудок. Есть еще такой вариант «ничегонеедения» – утром чай, в обед хороший бизнес-ланч, а

вечером уж дома если настроение будет сготовлю что-то (пельмени например, натуральные с говядиной или курочки пожарю – полезно же). Иногда люди ужинают яичницей, хлебом, немного салатика. И вроде бы снова ничего плохого, но вот беда – вес опять на месте, и это хорошо, если он не прибавляется.

Из этого сделаем вывод: для достижения результата – питаемся мы равномерно в течение дня. Если сейчас вам комфортно есть три раза в день (меньше я точно не рекомендую), то ешьте через равные интервалы, примерно одинаковые порции. Даже к вечеру можете немного уменьшать объемы пищи. То есть завтрак – самый плотный, обед, поскромнее, а ужин еще меньше. Начинайте с этого. Поскольку чаще всего люди пренебрегают именно завтраком говоря, что в них не лезет ничего. Все полезет, если начать правильно себе перестраивать. Ешьте пока то, что можете, не обращая внимания на качество продуктов. Несколько дней просто приучите себя питаться именно утром. Если «не лезет», то значит, ваш желудок не работает совершенно. Начинайте искоренять эту проблему.

Не бросайтесь в крайности. Не надо ужинать двумя брокколи. К концу книги вы сможете составлять себе правильные рационы и грамотно ими питаться. Но спешить не будем. Пусть первые несколько дней если вы раньше вообще не ели по утрам, это будет бутерброд с колбасой. Я не говорю сразу о правильной овсяной каше, хотя было бы не плохо. Но наша цель без лишений перестроиться на нужный рацион. Так что делайте все комфортно. Не лишайте себя, а наоборот добавляйте утренний прием пищи, если его не было. Если питались всегда регулярно в течение дня, то этот шаг пропускаем.

Второй миф. «Я ем все правильно, но не худею». И впрямь бывает так – слушаешь человека, все-то он пару готовит, все у него натуральное, уже не может он давиться этим рисом и гречкой, а вес все не уходит. Причина здесь в следующем – в таком рационе есть неправильные продукты или что-то обработано неверным образом. Например, кусок куриного филе – его можно сварить и есть сухим, можно обжарить и приправить майонезом или неправильным (по составу) кетчупом. Второй вариант повкуснее будет. И по затратности одинаково, сготовить может быть даже легче, но жиры из него не пойдут вам на пользу – организм не знает, как с ними справляться. Об этом тоже подробнее поговорим позже. Сейчас уясните себе, что вся ваша пища должна быть приготовлена **без масла или майонеза**. Лучше ее варить, а не жарить, а если жарить, то на антипригарной сковороде **без добавления масел**.

Вторая проблема в этом мифе самая распространенная и, на

первый взгляд безобидная. Вот покушали вы гречку с вареной сухой курочкой. Давились так сказать. Не очень вкусно вам было. И в конце решили чайку попить сладкого. Там пара ложек всего сахара, а может просто конфетку съели, чтоб вкус разбавить. И все – привет, жир на жопе. В этот момент сахар поднимает инсулин, тот в свою очередь начинает тащить все в жировые запасы и никакой диеты тут и близко нет.

Так что же нам теперь и сахар не есть? И чай не пить?

И есть и пить. Старайтесь делать это отдельными приемами пищи, не запивая сложные углеводы (об этом мы тоже еще поговорим), и не заедая их конфетами или чем-то подобным. Скачки сахара – первая причина отсутствия прогресса в похудении. Можете пока добавить в чай сахарозаменитель, но сильно им не увлекайтесь. Это тоже обсудим. Лично я люблю пить кофе с молоком и без сахара – капучино, например, одна чашка в день мне абсолютно не вредит.

Также стоит сказать, что есть ряд продуктов, которые после обработки определённым образом (например, термической, помола и т.п.) могут превращаться во вредные – так скажем поднимающие сахар. От чего это зависит мы тоже еще поговорим. Пока, что учтите, что вам следует употреблять нежирные сорта мяса, цельно зерновые крупы и на первых порах уменьшить или даже временно исключить сахара. Далее, когда поймете, как их добавить в рацион, обязательно сделаем это.

Итак, надеюсь, вам понятно, что все не так просто как кажется. Но нет ничего катастрофически сложного. Один раз нужно перестроиться и все пойдет как по маслу. Вы станете другим человеком, если начнете менять свой рацион питания. Плюс к этому я дам вам максимально простые способы здорово и вкусно питаться. Все, что вам требуется – поэтапно менять свой подход к пище и задумываться о том, что и зачем вы едите. При этом, если тот или иной продукт вызывает сомнения, стоит изучить его подробнее. О критериях, как определить подходящий продукт я еще напишу.

Глава 2. С чего начать диету.

Если вы хоть немного осознали прочитанное в первой главе, то сейчас начали перестраивать свой рацион на равномерные порции в течение дня. При этом стали хотя бы задумываться о пользе и вреде тех или иных продуктов. Пока что вы могли не исключать их, и так питаться несколько дней для плавного перестроения. Но вскоре вы сможете без труда отказаться от того, что вам не будет нужно.

Далее следует постепенно, как описано выше, начать изменять свой рацион. Но как, что именно и на что заменять? Это мы обсудим в данной главе. На самом деле процесс построения правильного рациона питания не так уж мучителен, как кажется – на самом деле после правильного переходного периода все пройдет успешно и с удовольствием. Стоит лишь понять базовые принципы формирования ваших блюд. И если пойти моим путем, то можно обойтись без возвратов к обжорству. Поскольку ограничение и урезание уже полюбившихся продуктов может спровоцировать срывы с диеты, необходимо сделать правильный переход на здоровый рацион.

Для начала необходимо осознать, что вообще вы едите и в каких количествах. Лучше всего еще задать себе вопрос: почему я выбираю именно эти продукты питания? Можете прямо взять с собой листок и ручку и начать записывать все, что съели в течение дня. Затем подумайте над этим. Необходимо зафиксировать все, что употребляется. Иногда, как я уже описал выше, маленькую конфетку можно и не осознать, но она очень сильно повлияет на вашу фигуру.

Пока вы осознаете, что именно и в каких количествах едите, я скажу пару слов о нутриентах. Все продукты – это некая энергия для нашего организма. И уже только во вторую очередь процесс насыщения и поощрения себя – в большей степени это заслуга маркетологов, что мы сейчас отталкиваемся от вкусовых качеств, и уж потом ищем смысл в этом продукте. А уж о пользе или вреде еды если и думаем, то очень нечасто.

У любого продукта есть энергетическая ценность, измеряемая в калориях. Думаю, это известно всем. В целом бытует мнение, что достаточно соблюдать норму полученных калорий в течение дня и не заморачиваться о том, из каких продуктов они пришли. Я же не совсем сторонник данной теории. Я отталкиваюсь от следующих принципов. Калории мы получаем из белков, жиров и углеводов. Именно из трех этих нутриентов состоит любая пищевая ценность продукта. Каждый грамм БЖУ (белка, жира или

углевода) дает нам определенное количество калорий. И уже от скорости усвоения углеводов организмом и энергетической емкости нутриента зависит то куда они распределятся – в жировой запас или же в энергию, которая переработается без отложений.

Львиную долю энергетической ценности обыватель сегодня получает именно из углеводов. Они на данный моментпродаются везде и составляют любое блюдо, окружая нас повсюду у магазинах и кафе. Далее по распространенности у нас жиры, и уже в самом конце – белки – именно их можно реже всего встретить на витринах супермаркетов.

Это отчасти отвечает на вопрос – почему я соблюдаю диету и не худею. Обычно потому, что в этой диете неправильно рассчитаны источники энергии. Самым опасным из них для отложения жира является именно углевод. Варьируя в первую очередь их количество вы сможете достигать результата.

Есть два вида углеводов – быстрые и медленные (простые и сложные). Они отличаются скоростью расщепления в крови на сахар, который уже поднимает инсулин, и тот в свою очередь формирует жировые запасы. Поэтому преимущественно в рационе должны быть сложные углеводы. При чем в рамках вашего суточного каллоража.

О том как это рассчитать мы поговорим позже, а пока я хочу сказать еще вот о чем. Почему многие срываются с диет и не могут соблюдать их длительное время? Ответ очень прост – потому, что диета – это ограничение и лишение, что делает запретный плод только слаще. Скажем, вы всегда – каждый день утром съедали сладкую булочку. Сахар попадал в кровь с определенной скоростью, вызывал насыщение и провоцировал химическую реакцию, накапливал жир (что для организма тоже важно, поскольку это энергия) – и все это вызывало улучшения настроения. И вот теперь вам нельзя ее есть. Просто в одночасье вы перестали употреблять, то что привыкли есть с годами. Конечно надолго вас, скорее всего, не хватит, лишь на силе воли продержатся единицы. А я хочу, чтобы ваша диета протекала с удовольствием. Чтобы вы не лишали себя ничего, а наоборот приняли и осознали правильный рацион с удовольствием и в долгосрочной перспективе смогли бы придерживаться культурного питания.

Для этого в следующей главе я расскажу, что нужно делать. А пока подведем итог вышенаписанного. Углеводы – основная проблема ожирения и лишнего веса. С жирами организм обычно справляется (хотя и это мы еще должным образом обсудим). Белки – очень хороший продукт и сложно съедать их столько,

чтобы они навредили. Вам необходимо разделить все углеводы на простые и сложные. Это легко сделать, загуглив в интернете таблицу гликемических индексов. У каждого продукта есть данный индекс – он указывает на скорость превращения его в сахар. Чем выше индекс – тем короче данный углевод, что плохо сказывается на похудении. Примерно от шестидесяти начинаются быстрые углеводы, можете употреблять продукты максимум до шестидесяти пяти. Во-первых быстрый углевод провоцирует выброс инсулина, во-вторых – он быстрее усвоится, чем успеет расходоваться в виде энергии – что и будет являться жировым накоплением. Поэтому в рационе необходимо содержание сложных углеводов в умеренных количествах в рамках суточного калоража. Но если вы прямо сегодня ограничите резко свое питание и начнете запрещать себе есть то, что привыкли, то скорее всего просто сорветесь с диеты и все станет еще хуже, поскольку обычно люди начинают «отжираться».

Глава 3. С чего начать правильное питание.

Однажды я решил выступить на соревнованиях по бодибилдингу. Я начал свою подготовку в одночасье. Просто встал утром и решил, что буду питаться правильно. Тогда я осознанно исключил все быстрые углеводы (кроме арбуза – в то время я еще не знал, что это было хорошо для меня – употреблять данный продукт). Затем я узнавал все больше и больше о том, что можно и что нельзя кушать – и выходило, что арбуз мне тоже был противопоказан. Я оставил в рационе только сложные углеводы, белки и немного жира. Затем я урезал рацион по мере приближения к соревнованиям, вычеркивая оттуда неподходящие продукты в соответствии с расчетом килокалорий. Я достиг отличного для себя результата. Меня не узнавали – я скинул больше двадцати килограмм. Затем я с удовольствием выступил на соревнованиях и все – цель моя была достигнута. Тогда я столкнулся с проблемой – у меня началась булемия – приступы неконтролируемого поглощения пищи. Я решил, что один день в неделю буду есть все, что захочу и моя жизнь начала вращаться вокруг этого дня. Я постоянно ждал его. А когда он наступал я впихивал в себя столько вредной еды, что просто не мог шевелиться от объедения. Я отъедался до одури. Потом снова начал соблюдать диету в которой все было рассчитано по граммам. И снова срывы – два или три раза в неделю я срывался. Я не мог понять в чем дело. То ли отсутствие цели для похудения меня подкашивало, то ли что-то еще. И как оказалось – после моих философствований – причина крылась как раз в ограничении. И вот как с этим бороться.

Когда у меня изначально была цель, то она конечно упрощала мой самоконтроль. Но дело в том, что раньше я уже неоднократно пытался выступить на соревнованиях и также срывался. То есть цель была, но воли не хватало. Тут я понял, что на одной силе воли далеко не уедешь. И я сделал для себя основной вывод. Диета не должна ограничивать вас в переходном периоде. Когда вы уже втянуты туда, то вы можете начать считать калории и урезать что-то лишнее. Этому я вас научу. Но сначала – когда вы только переходите с неправильного питания на правильное, есть одна тонкость. Необходимо разрешить себе неограниченно питаться правильными продуктами. Только так вы сможете без усилий и срывов выстроить диету. Конечно фокус внимания на цели – похудеть к лету, например, также очень важен, но что

будет после того, как вы ее достигнете – отожраться к новому году? Здесь вам поможет этот простейший принцип. Вы подберете те продукты, которые можно есть и будете объедаться ими сколько угодно много. Не знаю я людей, которые бы на одной вареной гречке смогли разжиреть.

Для качественного результат я расскажу, что нужно есть и когда.

Первое правило – в переходный период на первых порах не заморачивайтесь по поводу размеров ваших порций. Сначала питайтесь от души, но не объедайтесь. Я не думаю, что кто-то из вас может съесть много овсянки или куриного филе. Но лучше поешьте еще через два или три часа, чем сразу впихивать в себя еду до тошноты. Так вы только растянете желудок. Это ни к чему. Да и давиться не стоит, если не лезет. На этом рационе вы сможете наедаться меньшим количеством пищи. Таким образом вы едите умеренные порции, которые со временем стоит урезать, они состоят только из разрешенных продуктов, но едите вы так часто, как только хочется. Хоть через каждый час по пятьдесят грамм риса и столько же курицы. Ешьте немного, но опять же не бросайтесь в крайности. Покушали порцию, устранили голод – пошли по делам. Далее ощутили аппетит – снова перекусили немного. И так в течение всего дня.

Теперь давайте решим по продуктам. В таблице гликемических индексов вы выбираете преимущественно те, у которых индекс до тридцати. Ими вы наполняете весь свой рацион в течение первых нескольких дней или даже пары недель – это позволит насыщаться и не толстеть. На завтрак идеально подходит овсянка. Я уже миллион раз говорил, что нужно выбирать ту, которая требует варки, хлопья не должны быть измельчены – то есть цельное крупное зерно. При зерне измолотом скорость усвоения овсянки увеличивается и соответственно, растет ее индекс. Насыпьте себе комфортную порцию в тарелку. Методом проб вы подберете себе столько, сколько нужно на переходный период. Затем залейте ее кипятком минут на десять. Я еще добавляю сахарозаменитель. Но вы должны осознавать можно ли вам его есть. И если используете, то в очень умеренных количествах. Я против фруктозы и использую обычный в таблетках. Затем, минут через десять, когда хлопья набухнут – можете добавить молока по вкусу. Так каша станет намного приятнее. Молоко используйте любое – можно и соевое, и кокосовое, и безлактозное. Сахарозаменитель очень ограниченно – он может спровоцировать инсулинрезистентность – а это болезнь, которая сложно лечится – ваши клетки станут не восприимчивы к инсулину и при правильном питании вы будете

полнеть.

Для тех, кто против молока – я иногда смешивал протеин на воде и добавлял его в уже разбухшие хлопья. Тогда и подсластитель не нужен. О протеинах будет отдельная глава, поэтому подберете себе еще подходящий.

Для завтрака обычно этого достаточно. Если не наелись – можете добавить несколько яиц. Если жарим, то без масла. Кофе или чай по вкусу, но никакого сахара, конфет и плюшек не используем. Просто напиток, если хочется. Все – ничего не добавляйте. Если мало, увеличьте порции, если много уменьшайте. Делайте все как вам хочется, но не используйте других продуктов.

Далее я предлагаю использовать бурый рис и куриное филе. Размеры порций также пока не высчитывайте. Просто наедайтесь. Можно взять коричневый рис. Не рекомендую белый, поскольку у него не самый низкий гликемический индекс, чего лучше избегать. Но если уже совсем плохо от бурого, то можно есть и простой рис. Также я использую соевый соус, соль по вкусу. И обязательно ешьте огурцы и помидоры. Помидоры ограничьте, а вот огурцы ешьте сколько влезет. Это способствует усвоению пищи и работе желудка. Можете добавить брокколи и фасоль, например, все зеленое.

На третий прием пищи я рекомендую сготовить обычную гречку. Просто сварите ее. Можете добавить зелени, грибов или приправ для вкуса. Также используйте мясо в этом блюде. Я сторонник куриного филе – оно доступно по цене, очень хорошо по своему составу и всегда продается в любом магазине. Также рекомендую покупать охлажденную, а не замороженную продукцию, так как в ней содержатся еще сохраненные полезные элементы.

В принципе, вы можете применять в своем рационе любые сорта нежирного мяса. Скажем, говядину. Можно также использовать рыбу или индейку. Следите за тем, чтобы жира в мясе было как можно меньше (а лучше вообще не было, если это не рыба). А вот рыбу иногда можно поесть и жирную, поскольку рыбий жир довольно полезен. Но не налегайте на нее. Позже мы поговорим о рыбьем жире и том, как его получать.

Итак, вот я предложил вам уже три приема пищи. Для большинства этого будет достаточно. Но я настаиваю, чтобы вы питались шесть раз в день (минимум пять). Дальше вас ждет еще три приема пищи. Внедряйте их постепенно, если с этим возникают трудности. Допустим, вчера вы поели только один раз, а сегодня решите все шесть. Не стоит так резко – иначе можете сорваться. Просто по одному приему пищи добавляйте через

несколько дней или недель.

Ближе к вечеру я рекомендую не налегать на углеводы. Но вот четвертый прием еды можно сделать как раз быстроуглеводным. В среднем вам подойдет пара бананов, или яблок, можно по одному каждого фрукта. Фруктоза из них немного заставит поработать вашу щитовидную железу, что крайне необходимо, выбросить инсулин, что тоже не будет лишним в умеренных количествах. Поскольку полное исключение быстрых углеводов из рациона приведет к нарушению обмена веществ и может испортить вашу щитовидку. Поэтому в умеренных количествах – более точно мы рассчитаем это далее – употребляйте их. В переходный период можно вообще отказаться от быстрых углеводов – вы так быстрее увидите первый результат, а уж когда начнем рассчитывать, то можете подключать и их.

Возможно, кто-то задастся вопросом: булочка ведь тоже быстрый углевод или шоколадка. На первых порах если будет уж сильная ломка по сладкому – оставьте его, хотя я рекомендую сразу исключать данные продукты. Почему? В них содержатся транс-жиры. Если найдете выпечку или шоколад без них, то можете кушать в рамках суточных калорий. Но тогда обратитесь к главе про подсчеты, чтобы не было перебора по быстрым углеводам из этих продуктов. Иначе весь процесс похудения пойдет насмарку. Транс-жиры – очень недоброкачественные вещества и организм не знает, что с ними делать. Он просто не может расщепить их или усвоить, и в результате накапливает в отложения. Я замечал, что как только начинаю налегать на продукты из выпечки, тут же образуется прослойка на животе. Сразу происходят накопления жирка. Поэтому если уж вас прям будет ломать, около стограммовой булочки или сочника, можно съесть отдельным приемом пищи. Но опять же повторюсь – в переходный период лучше избегать этого.

После быстроуглеводного перекуса уже ближе к вечеру я предлагаю оставить в рационе белки. Например есть яйца с мясом. Скажем пара приемов пищи из трех яиц и ста грамм филе отлично подойдут. Если для вас это много, то ешьте одну такую порцию. Добавьте туда овощей.

Перед сном можно употребить творог обезжиренный или очень низкожирный. Для вкуса я смешиваю его со ста граммами кефира или йогурта. Выбирайте йогурт с пониженным содержанием сахара, для этого изучите один раз этикетки и потом сможете всегда брать подходящий. Но лучше пока ешьте кефир. Йогурт можно будет разумно добавить, когда научитесь считать свой рацион.

Приемы пищи необходимо делать через каждые три часа.

Можно варьировать до двух-двух с половиной часов при необходимости. Но старайтесь не затягивать и не есть раз в пять-шесть часов. Обмен веществ не будет нужным для разгона метаболизма и жиросжигания. И опять же в переходный период – первые неделю или две можно пренебречь и этим.

Итог. Вы начинаете просто кушать пищу, которую я рекомендую. Или иную подобного рода правильную еду. Ешьте столько сколько хотите. Последовательность можете менять в течение дня. Не обязательно вторым приемом есть именно рис. Можно съесть яичницу с мясом. Просто старайтесь, чтобы после восемнадцати часов в вашем рационе было как можно меньше углеводов. Не налегайте на них вечером. А гречка или бананы, или рис – это и есть углеводы, которые лучше съесть в первой части дня. Не объедайтесь большими порциями. Лучше поешьте еще раз через полтора часа, чем ходить с набитым желудком, который растянется. Приучайте себя питаться равными интервалами через каждые два, а лучше три часа по пять или шесть раз в день. И не заедайте сложные углеводы простыми. Если затрудняетесь с продуктом, то посмотрите таблицу гликемических индексов – свыше шестидесяти пяти – быстрый углевод. Ниже этого, соответственно, медленный. Постарайтесь все же есть лишь указанные продукты – это поможет избежать недоразумений и приведет к максимально быстрому результату. А самое главное не употребляем транс-жиров и ограничиваем сахарозаменители. И не забываем, что в переходный период лучше есть неограниченного много сложных углеводов и правильного мяса, чем срываться. Постарайтесь избавиться от сахаров на это период. Размер вашей порции если сразу решите высчитать должен быть около ста пятидесяти грамм углеводного продукта (уже в вареном виде – риса или гречки) и около ста грамм мяса.

Глава 4. Втянулись в режим.

Теперь, если вы выполнили все рекомендации, ваш рацион должен быть правильным в плане состава, но пока еще, не количества продуктов. В настоящий момент, питаясь вышеописанным образом неделю или две, вы можете ощутить, что вес ваш стал уходить, даже если не занимались спортом. Но прогресс в какой-то момент может остановиться, и вам стоит шагнуть дальше. Для того, чтобы грамотно рассчитать объемы пищи нужно понимать, на чем это основано.

А пока хочу напомнить основные постулаты вышесказанного:

– В рационе преимущественно сложные углеводы, обработанные верным образом без потери полезных свойств;

– Сахара (быстрые углеводы с гликемическим индексом от шестидесяти или шестидесяти пяти) на первых порах исключаем или ограничиваем до двадцати процентов в рационе от общего количества углеводов, если понимаем как это сделать (в среднем это пара бананов или пара яблок в день);

– Полностью исключаем транс-жиры (маргарин, масла и т.п.), соответственно всю выпечку, шоколадки и прочие кондитерские изделия;

– Объемы порций не большие, но наедаемся комфортно и настолько часто как хочется.

Если вы соблюдали эти принципы, то можем смело шагнуть дальше на путь совершенства вашего тела.

Количество килокалорий рассчитывается очень просто. При необходимости похудеть ваш вес умножаем на двадцать четыре – полученное число и будет нормой килокалорий в сутки. Если вес набираем (я имею ввиду качественный прирост мяса, а не «жиронабор»), то умножаем на тридцать пять.

Далее около сорока процентов приходится на углеводы (в одном грамме углевода четыре килокалории), тридцать процентов на белки (в них тоже по четыре килокалории) и тридцать процентов на жиры (в грамме жира уже девять килокалорий). При этом белка нужно употреблять два грамма на килограмм веса, углеводов около двух целых и двух десятых грамм на килограмм веса, а вот жиров около восьми десятых на килограмм веса. Все эти значения приблизительны и вы сможете варьировать их так, как нужно в небольших пределах отклонений от нормы.

Теперь разберем на примере. Скажем ваш вес сто килограмм. Для похудения нужно две тысячи четыреста килокалорий в стуки. Выходит – восемьсот восемьдесят килокалорий из углеводов, а

именно двести двадцать грамм, восемьсот килокалорий из белков, то есть двести грамм. И столько же из жиров, что равняется восьмидесяти граммам, что является семьсот двадцатью килокалориями.

Итак, нам нужно будет двести двадцать грамм углеводов, двести грамм белков и восемьдесят грамм жира распределить на суточный рацион. После этого я объясню, что такое белково-углеводное чередование и как его делать за счет манипуляций с углеводами в данном рационе. А пока поступим следующим образом.

Вот из этого количества углеводов мы можем рассчитать двадцать процентов простых углеводов, то есть продуктов с гликемическим индексом шестьдесят и выше, учитывая сколько в составе этого продукта БЖУ. Например в среднем банане около двадцати пяти грамм углеводов.

Теперь ваша диета обретает рамку – она становится еще правильней и осмысленней. На этом рационе можно прогрессировать дальше, но не вечно. Организм адаптируется и замедлит обмен веществ, что приведет к остановке прогресса. Но несколько недель вы сможете питаться по указанному принципу.

Как это все теперь разбить на блюда? Сначала нужно узнать, какое количество белков, жиров и углеводов в каждом из ваших продуктов. Это все указано на упаковке. Но еще проще это сделать забив все в приложение FatSecret на телефоне или компьютере. Там достаточно просто можно выбрать съеденный вами продукт и его объем, затем программа укажет содержание в нем нутриентов и количество калорий. Сегодня почти все спортсмены пользуются именно этой штуковиной, поскольку приложение реально удобное и простое в использовании.

Сейчас мы для примера без программы рассчитаем вручную подобный рацион. Скажем, в овсянке в среднем около пятидесяти грамм углеводов и очень низкое содержание белка и жира. Соответственно в ста граммах продукта будет учтено то самое количество в пятьдесят грамм углеводов. В ста граммах вареного бурого риса около двадцати двух граммов углеводов. В гречке около семнадцати. Мясные обезжиренные продукты (филейные части) по типу куриного филе содержат около двадцати граммов белка на сто грамм продукта и практически не содержат углеводы и жиры, что считать мы не будем. В твороге также около восемнадцати грамм белка. Одно яйцо содержит в среднем десять граммов белка и пять жира. Теперь считаем и планируем.

Завтрак: овсянка – сто десять грамм, в них углеводов 60 грамм.

Перекус: рис бурый – триста грамм, в них углеводов 66

грамм, с филе – двести грамм, в нем белка 40 грамм.

Обед: гречка – двести грамм, в ней углеводов 35 грамм, с филе двести грамм, в нем белка 40 грамм.

Полдник: яйца – пять шесть штук, с филе двести грамм, в общем белка 90 грамм, жира 30 грамм.

Перекус: два банана, в них быстрых углеводов 50 (20% от нормы) грамм.

Ужин: творог – двести грамм, кефир – сто грамм, в них белка 35, углеводов незначительно – можно не уичтывать.

Примерно в сумме получаем необходимые числа, если посчитать все по полному составу БЖУ, то в результате получим более точно подходящие для рациона значения. По количеству жира сильно не стоит гнаться, поскольку животные жиры не так уж полезны. А вот рыбий жир очень даже хорош, если вы дополните рацион им, то будет только лучше. Можно использовать капсулированный продукт омега-3, которой всем нам так не хватает, он приобретается в магазинах спортивного питания, там выгодные концентрации. Также стоит сказать, что можно использовать арахисовую пасту и орехи – учитывайте это в своем рационе в рамках БЖУ, чтобы не перестараться.

Я настоятельно рекомендую вам приобрести кухонные весы, которые на сегодня могут стоить в пределах пятисот рублей. Один раз купив их вы всегда сможете рассчитать порцию верно для вашего тела. И старайтесь готовить свою еду с вечера, если знаете, что день впереди насыщенный, чтобы не получилось, когда вы захотите есть под рукой не будет нужных продуктов и придётся покупать пирожок в киоске.

Итак, после этой главы у вас в руках есть рабочая формула для расчёта базового объема калорий. Теперь ваш рацион близок к идеальному. И вы сможете прогрессировать даже на нем. Далее я расскажу о том, как его можно варьировать и избегать застоев. Пока же кушайте по описанным правилам, распределите углеводы индивидуально под себя, по возможности съедая их в первой части дня. Есть люди, которые не могут вечером без углеводов. Ничего страшного нет, если вы оставите какую-то их часть в рационе во второй половине дня. Не стоит бояться кушать углеводы в это время. Но и не стоит обжираться ими к вечеру. В идеале от завтрака к последнему перекусу у вас должны уменьшаться потребляемые углеводы и расти белки в порциях.

Глава 5. Правильный набор массы.

Немного отступив от разговора на тему похудения или так называемой «сушки» хочу обсудить с вами вопрос правильного набора веса. Ведь эту книгу я пишу не только для тех, кто скидывает, но и для людей, желающих правильно увеличить массу тела. Чаще всего правильного питания описанного в третьей главе будет достаточно для нормализации обмена веществ и формирования адекватно пропорционального телосложения. Здесь я имею ввиду умеренную плотность в зависимости от роста.

В данном случае необходимо придерживаться принципов выбора продуктов описанного выше. В целом ваш рацион должен состоять из тех же сложных углеводов, белков и правильных жиров (немного животных и преимущественно Омеги). Я говорю о небольшом, но не чётком количестве животных жиров в виду того, что покупка рыбы или рыбьего жира, выполненного из качественного сырья не каждому может быть по карману. Как результат если для вас накладно питаться большим количеством правильных жиров, пусть это будут жиры животные, скажем из желтков, в умеренном количестве в описанных ранее пропорциях, но ни в коем случае не прибегайте к использованию транс-жиров, о которых я уже упоминал. Поэтому здесь все будет зависеть от вашего бюджета. Есть возможность питаться каждый день лососем – я только за, если же нет, то кушайте в рамках рассчитанного БЖУ животные жиры.

Теперь обсудим как рассчитывать порции еды для набора массы. В данном случае, как я уже упоминал, необходимо ваш вес умножить на тридцать пять, чтобы получить суточную норму калорий. Для весящего все те же сто килограмм человека – это будет три с половиной тысячи килокалорий в сутки.

Как же распределить это для правильного формирования порций. Тут немного сложнее и индивидуальнее, чем в первом случае. Существует куча разной информации о том, сколько углеводов должно поступать на наборе, кто-то предлагает два-три грамма на килограмм веса, кто-то же настаивает на пяти или даже шести граммах углеводов на килограмм веса. Таким образом в описанном случае можно достигать планки в шестьсот грамм в сутки? Это ведь очень много. И здесь я предлагаю свой принцип.

При наборе массы вам необходимо отталкиваться от трех с половиной грамм углеводов на килограмм веса тела. Таким образом в описанном случае это будет около трехсот пятидесяти

грамм в сутки, что в пересчете на калории составит тысячу четыреста, или сорок процентов как в предыдущем случае. Затем при необходимости вы сможете поднимать или уменьшать описанную планку. В конце книги я предложу калькулятор, подставив в который свой вес вы сможете вычислить эту цифру более точно. После питания по данной калорийности в течение пары недель вам станет понятно, насколько быстро и как качественно меняется ваш вес и форма тела, затем можно или прибавить, или урезать количество пищи, а можно оставить все как есть. Из этого количества, двадцать процентов также должны быть простыми (в данном случае это семьдесят граммов) углеводами.

Также далее я расскажу о белково-углеводных чередованиях, которые предусматривают в разные дни питание по различному количеству БЖУ в суточном рационе и позволят избежать адаптации к диете.

Сейчас обсудим белки. В большинстве источников указано, что при наборе массы стоит употреблять около двух или трех граммов белка на килограмм веса тела. Я экспериментировал и с этим и пришел к выводу, что полтора-два грамма достаточно для массонабора, поскольку при большом количестве белка в рационе очень много энергии организмом расходуется на его усвоение и переработку, что в свою очередь замедляет работу с углеводами, которые поступают уже в недостаточном количестве из-за необходимости содержания их в суточном рационе в соответствии с рассчитанным колоражем. Поскольку если вы будете есть три грамма на килограмм веса, то и количество калорий из белка увеличится, придется урезать углеводы для обрамления общего рациона.

Таким образом, я предложу рассчитать по два грамма белка, что в нашем случае составит двести грамм или восемьсот килокалорий. Вы же можете уменьшить индивидуально и до полутора грамм, если ощутите, что получаете нужный эффект или же не занимаетесь на тренировках. Тогда ваш суточный калораж должен быть рассчитан не путем умножения на тридцать пять, а на меньшую цифру. Она нарисуется из пропорции БЖУ описанной здесь. Соответственно при весе в сто килограммов вы будете употреблять сто пятьдесят граммов белка, что составит шестьсот килокалорий. Теперь ваша сумма составит тысячу четыреста из углеводов, шестьсот из белков и сейчас рассчитаем жиры.

Жиров на массонаборе я рекомендую около одного грамма на килограмм веса. Этого будет достаточно, особенно если большая их часть будет являться полезными жирами. Таким образом

получаем девяносто граммов жира в суточном рационе, что равняется восьмисот десяти килокалориям. В сумме выйдет две тысячи восемьсот десять килокалорий для человека весом сто килограмм, при употреблении полутора грамм белка. Это немного меньше, чем я описал выше. Именно поэтому можно индивидуально увеличить какой-то из нутриентов под ваши цели. И вы можете взять уже два грамма белка если тренируетесь в зале.

И прежде чем урезать цифру и умножать ваш вес на двадцать восемь я рекомендую попробовать рацион на тридцать пять килокалорий на килограмм вашего веса. Так выйдет:

Белки – 200 грамм – 800 ккал

Жиры – 90 грамм – 810 ккал

Углеводы – 350 грамм – 1600 ккал

В сумме получаем три тысячи двести килокалорий. А это все еще не три с половиной тысячи. Если вам покажется, что и этого мало, то смело увеличьте углеводы до четырех или пяти граммов на килограмм веса. Или же воспользуйтесь калькулятором в конце книги, чтобы высчитать все по моим предложениям. Там значения также будут немного отличаться от описанных здесь, но это не противоречит основным принципам и вы сможете достигать результатов при таком построении БЖУ, просто в формулах все прописано более четко и проще рассчитывается.

Так я предложил несколько усредненных значений, которые помогут набрать правильный вес для вашего тела. Но ключевым фактором будет выбор продуктов. Основные критерии их подбора я описал в начале книги, поэтому даже на массонаборе не стоит пренебрегать ими, поскольку можно заплыть или разжиреть. А нам это вовсе не нужно. К тому же если вашей целью является лишь поддержание веса в том же диапазоне, каким он является, можно умножить массу тела на двадцать восемь – это базальный расход килокалорий на килограмм веса в сутки для среднестатистического человека. Надеюсь все не так сложно, как кажется, нужно просто вспомнить математику и посчитать все по формулам. Или же вбить свой вес в калькулятор в конце и получить нужные значения. Неточности выше вызваны лишь тем, что я пытаюсь наглядно описать основные принципы и сделать их понятными. Не очень удобно описывать все в десятых долях, когда есть таблица с теми же значениями.

Глава 6. Что ж мне теперь только гречку всю жизнь есть?

Нет! Это ответ на вопрос, заданный выше. В среде бодибилдинга и здорового образа жизни существует куча разных вариантов приготовления блюд на все вкусы. На моем ютуб канале «Gym Hero» вы с лёгкостью найдете примеры и правильных бургеров, и вкусной курочки, и аладьев, а также еще много чего полезного. Также есть тысячи рецептов, которые если не подойдут вам полностью по своему составу, то могут быть полезны, если вы там что-то измените по нашим правильным принципам. Например муку на молотую овсянку, и вписав в рацион количество каждого из ингредиентов уложитесь в суточный объем БЖУ.

Но помимо различных вариаций готовки существует так называемое белково-углеводное чередование. Это понятие о том, что нужно увеличивать или уменьшать какой-то из указанных нутриентов. Делается это для разгрузки гликогеновых депо и устранения адаптации к диете. Поскольку если вы питаетесь однотипно, обмен веществ будет замедлен, организм перейдет в режим энергосбережения и начнется застой. В качестве экономии энергии, он снизит ваше либидо, эмоциональность, интеллектуальные способности, но сохранит вес. А нам это совершенно ни к чему. Ходить подавленным и залитым, при этом правильно питаясь – вообще не цель моей книги. Я хочу, чтобы вы худели или набирали правильно и с удовольствием. Мы сделаем шаги по устранению описанного нюанса.

Итак, при похудении мы питаемся четыре дня по расписанному выше принципу. То есть назовем эти дни среднеуглеводными. Напомню, что мы используем два целых и два десятых грамма углеводов на килограмм веса, также два грамма белка и около семи десятых жиров при похудении. Для веса в восемьдесят килограмм выходит:

Белки -160 грамм – 640 ккал

Жиры – 56 грамм – 504 ккал

Углеводы – 176 грамм – 704 ккал

Итого: 1848 ккал

Проверяем все по соответствию нужным принципам и получаем, что в данном случае вес умножен на двадцать три, что немного меньше чем, я сказал в начале. Но в этом нет ничего страшного, поскольку результативность не изменится. В крайнем случае можно немного увеличить белки или жиры, для подгона к

нужному критерию. Я этого делать не буду.

После этого нужно убавить количество углеводов, жиров и увеличить белки. Дынный рацион – высокобелковый использовать нужно два дня. Он же низкоуглеводный и способствует выжиганию гликогена (подмышечных тканей, используемых для подпитки мускулатуры энергией). Затем производится его восполнение, что развивает объемы мускулатуры. Также разгоняет обмен веществ. Теперь углеводов оставим полтора грамма, белков два с половиной, а жиров полграмма на килограмм веса тела.

Получим:

Белки – 200 грамм – 800 ккал

Жиры – 40 грамм – 360 ккал

Углеводы – 120 грамм – 480 ккал

Итого: 1640 ккал

Итак по этой схеме питаемся два дня. При этом не используем быстрые углеводы вообще. Только сложные. Это очень важно для разгона метаболизма. Затем один день делаем загрузочным. Углеводов до шести грамм, белков полтора грамма, а жиров полграмма на килограмм веса тела. На примере восьмидесяти килограммового человека получим:

Белки – 120 грамм – 800 ккал

Углеводы – 480 грамм – 1920 ккал

Жиры – 40 грамм – 360 ккал

Итого: 3080 ккал

Более чем достаточно для загрузки и восполнения всех запасов энергии. Но в этот день мы используем сорок процентов быстрых углеводов. В данном случае сто девяносто два грамма сахаров. При этом ограничения по жирам заставят вас выбирать правильные продукты. Не используйте никаких булок и пицц, или фаст-фуда. Например, возьмите картофель, макароны, зефир без жира из качественных продуктов, обезжиренный йогурт, возможно фрукты. В общем посмотрите таблицу гликемических индексов и выберите оттуда выше шестидесяти пяти, но без транс-жиров в составе.

Теперь опишем вкратце цикличность на массонаборе. Среднеуглеводный день как пример дан выше, мы использовали три с половиной грамма углеводов, два грамма белка и один грамм жиров на килограмм веса вашего тела. Цикличность на массонаборе будет отличаться. Здесь также четыре среднеуглеводных дня. Затем один день низкоуглеводный, он же высокобелковый, и один день загрузочный.

В низкоуглеводный день мы опускаемся до двух грамм углеводов на килограмм веса. Белков сохраняем также два

грамма, а жиров уменьшаем до полграмма на килограмм веса.

Пример среднеуглеводного дня для ста килограммового человека:

Белки 200 грамм 800 ккал

Жиры 90 грамм 810 ккал

Углеводы 350 грамм 1600 ккал

Итог: 3210 ккал

Так питаемся четыре дня. Затем низкоуглеводный день:

Белки 200 грамм 800 ккал

Жиры 50 грамм 450 ккал

Углеводы 200 грамм 800 ккал

Итог: 2050 ккал

Так питаемся один день! Разгружаем запасы гликогена и даем встряску организму для расхода энергии. После чего загружаемся.

Углеводов шесть грамм, белков полтора грамма, жиров один грамм на килограмм веса тела.

Белки 150 грамм 600 ккал

Жиры 100 грамм 900 ккал

Углеводы 600 грамм 2400 ккал

Итог: 3900 ккал

После этого цикл повторяется. Таким образом получается шестидневный круговорот.

Итак, мы разобрали на примерах грубо и не совсем точно, что такое белково-углеводное чередование. И более четкие цифры вы сможете получить, подставив свой вес в соответствующий раздел калькулятора. Целью данной главы было ознакомит вас и показать, что такое чередование, как, примерно, это выглядит и откуда берутся какие значения. Надеюсь все было понятно и я вас не запутал. Дальше будет проще. Поговорим о вкусняшках и прочем.

Глава 7. Читмилы и рефиды. С чем и как их есть.

После своих соревнований, как я уже описал ранее я столкнулся с проблемой обжорства. Я начал делать разгрузочные от диеты дни, что-то услышав о читмилах и их пользе. Начал вкусно и много жрать по воскресеньям, и меня стало заливать. Я снова терял форму, хотя большую часть времени питался правильно. Плюс после таких дней мне было очень тяжело – я обжирался. Давление поднималось. Живот был раздут – я не мог пошевелиться. Стало ясно, что-то я делаю неправильно. Я полез в интернет в поисках ответа на свой вопрос и лишь убедился, что все профессиональные атлеты делают читмилы, и сегодня вы можете открыть инстаграм любого выступающего бодибилдера и обнаружите там фото с фаст-фудом или тортом. Так что же не так? Оказалось у таких дней, а точнее приемов пищи есть определенные законы. Изучив которые можно получать только пользу. При этом вы сможете кушать что-то запретное и очень вкусное без вреда для фигуры. Я на своем опыте проверил все и вот теперь расскажу, как вам сделать свою жизнь проще и немного вкуснее.

Итак, начнем разговор с самого тяжкого – читмила. Это такой прием пищи, когда вы едите все, что можете. Абсолютно не ограничивая себя в рамках БЖУ. Просто садитесь за стол и поглощаете любимые блюда в безмерных количествах. Есть тонкости и правила. Ибо если перестараться, то вся диета пойдет коту под хвост. Такой прием пищи должен быть именно один. Вы не едите, потом отдыхаете, и еще раз кушаете. Просто садитесь и едите до отвала но в один прием пищи. Когда насытились – встаете и уходите из-за стола. Ничего больше не нарушая в рамках описанного ранее рациона. Цель такого перекуса за счет обычной порции добавить в организм повышенное количество калорий, что заставит обменные процессы поднапрячься для усвоения полученной пищи. Лучшее время для такого перекуса после тренировки раз в неделю. Если же вы страдаете избыточным весом, недавно начали худеть или ваше тело очень жирное, не стоит делать читмилы раз в неделю. Можете сделать первый через четырнадцать дней. Затем с таким же интервалом и не чаще, можно сделать еще пару-тройку таких перекусов. В противном случае организм не будет справляться с ними. И только через полтора или два месяца, когда индекс жировой массы придет в норму, и вы более-менее похудеете, можно будет

делать читмилы раз в неделю. Этот прием пищи сильно напрягает поджелудочную железу и с непривычки может вызвать вздутие живота. Плюс психологическое понимание, что подобного вы покушать не сможете еще долго может заставить вас есть слишком много. После чего вам может быть тяжело подняться со стула. Давление однозначно поднимется, кровоток начнет расщеплять сахар и вам станет жарко. Поэтому не переусердствуйте. Правильный читмил на моем опыте дает положительный результат. Я после него на утро выгляжу гораздо объемнее, мышцы более наполнены, венозность проявляется чётче. Но здесь речь идет именно о правильном подходе. Нужно съесть умеренную порцию неправильной пищи. При этом используйте препараты типа «Панкреатина» или прочие ферментативные для расщепления пищи.

Надеюсь здесь все ясно. Если хотим мусорную – вредную пищу (типа фаст-фуд, хот-дог, пицца, булки, торты и конфеты и т.д.), то делаем это раз в неделю, после тренировки, а на начальных этапах раз в две недели. При этом в день читмила у вас может сложиться ощущение, что вы и так нарушили суточный калораж и теперь уж до отхода ко сну можно себя баловать – все равно уже переели. Не стоит вестись на эту мыслительную провокацию. Заранее рассчитайте рацион, как описано выше. Сделайте читмил в высокоуглеводный день. При этом не забивайте его в приложение для подсчета калорий. А в остальное время этого дня питайтесь в рамках посчитанного рациона, таким образом читмил послужит вам дополнением или бонусом для загрузки. Даже можете потом не доесть углеводов из запланированного процесса, но не переедайте запрещенными продуктами. Просто кушайте сколько сможете в удовольствие правильную пищу после читмила.

Далее стоит сказать о рефиде. Это тоже разгрузочный прием пищи. Но он отличается тем, что вы кушаете в неограниченных количествах правильную углеводную пищу. Например овсянку в обычный день вы съедали по сто граммов. Теперь можете есть ее хоть полкило в течение дня. Здесь тоже важна тонкая грань между обжорством и загрузкой. По сути ваш описанный ранее высокоуглеводный день и есть рефид. Но там все строго рассчитано на вес вашего тела в граммах продуктов. Я предлагаю сделать увеличение поступивших углеводов за счет правильного питания без транс-жиров и с умеренным количеством сахара. Я в такие дни делаю себе скажем оладьи из банана, яйца и протеина, или из овсянки, кефира, йогурта, творога и яиц. Рецептов куча. И таких продуктов можно съесть неограниченно много. Вопрос в самоконтроле. Сможете ли вы не обжираться? Если да, то

отклонитесь от маршрута и перекусите чем-то полезным неограниченного много. И здесь уже речь идет не об одном приеме пищи, а о двух или даже трех. Сделать это также лучше всего после тренировки. Не объедайтесь до вздутия и тяжести. Таким образом вы съедите за день вполне приемлемое количество пищи.

Два описанных варианта конечно наиболее безобидно подходят при наборе массы или не очень интенсивном похудении. При подготовке к сцене или фотосессии стоит избегать их. Да и вообще пока не втянетесь в диету, не рекомендую делать ни читмилы ни рефиды.

И теперь самый лучший вариант со сто процентной гарантией результата – питание в рамках моих расчетов по БЖУ. То есть в высокоуглеводный день вы просто съедаете столько много, сколько показано при вашем весе. Вы просто загружаетесь по расчетам пять или шесть граммов углеводов на килограмм веса в сутки. Это восполнит запасы гликогена, даст стресс для желудка, позволит избежать адаптации к диете. При этом вы не съедите ничего вредного. Мышцы будут также более наполнены после такого дня и не придется ругать себя, за то, что переели. Плюс не будет соблазна на вредные продукты и срывы с диеты. Поэтому если в чем-то сомневаетесь не делайте ни читмилов ни рефидов, просто кушайте в рамках БЖУ. Особенно как я уже упомянул, если похудение необходимо в кратчайшие сроки, и в случае подготовки к соревнованиям, стоит все просчитывать по формулам. Также в высокоуглеводный день в вашем рационе сорок процентов быстрых углеводов, что позволяет подобрать вкусняшки или приготовить их самому, как делаю я, без ущерба для фигуры.

Подведём итог. В вашем рационе могут быть перекусы вредной пищей, но не чаще раза в неделю. А если сомневаетесь, то в две недели или вообще исключены. Также можете раз в неделю кушать неограниченно много правильных углеводов, не налегая на сахара и исключая транс-жиры. И третий вариант: питание по формулам без нарушения рациона. Хотя я все чаще делаю вывод, что правильный читмли – ограниченный по объему (учитывая сжатие стенок желудка на диете до чувства насыщения много не влезет) и с верным расчетом периодичности – в моем случае раз в неделю – довольно неплохо отражается на фигуре. Но не стоит забывать про мои пять тренировок в неделю, пять утренних кардио сессий и огромный тренировочный опыт. В начале пути вам, возможно, и не стоит прибегать к этим методам. Но попробовав после пары недель диеты такой читмил вы поймете – сможете ли сдерживаться, не овладеет ли он вами, не

будет ли плохого самочувствия, и как на утро изменится ваша фигура.

Глава 8. Что и когда есть.

Про неправильные приемы пищи мы поговорили в деталях. Теперь распланируем правильные. Какое время наилучшее для употребления того или иного продукта и почему именно так. В данной главе приведу все аргументы, объясняя, что и когда лучше кушать, чтобы выжать максимум пользы из вашего питания.

Начнем с пробуждения. Первым делом после того, как вы проснулись нужно выпить воды. Затем, если в рационе нет препаратов, которые употребляются натощак можете приступить к утренней каше. Я лично делаю кардио по полчаса и только потом кушаю. Также я использую спортивное питание, о чем поговорим отдельно.

Поскольку весь наш рацион мы разбиваем на пять или даже шесть приемов пищи, то кушать лучше всего через каждые три часа. Таким образом следующий перекус – в моем примере бурый рис с куриным филе и овощами происходит ровно через три часа после того, как я поел кашу. Старайтесь кушать быстро, чтобы не тратить львиную долю времени на пережевывание. При этом не глотайте кусками. Но и не рассиживайтесь по полчаса за едой. Иначе вы еще не успели доесть и усвоить предыдущий перекус, а уже пришло время для следующего. Да и часов в сутках не хватит если каждый раз растягивать свое блюдо в удовольствие. Не отвлекайтесь на телефон и болтовню, спокойно быстро покушайте и продолжайте заниматься своими делами.

Далее в обед я устраиваю тренировку. Соответственно я просчитываю, чтобы от последнего приема пищи до ее начала прошло полтора часа. Если же вы пойдете в зал вечером или вообще выходные от него, то кушайте также через три часа. Если тренируетесь, то подгадайте перекус за достаточное время до начала тренинга. Придя в зал сразу после еды, вам будет тяжело заниматься, но это не самое главное. Вся кровь пойдет в желудок для усвоения пищи и не будет полноценно питать ваши мышцы. Плюс к тому же любая пища поднимает инсулин, который подавляет полезные гормоны, выработанные от силовых упражнений, что снизит ваш прогресс. Соответственно час или полтора идеальный интервал от перекуса до тренировки.

Далее после тренировки кушать сразу я не рекомендую. Вы наверняка слышали миф об углеводном окне. Давайте подробнее. Как я уже сказал есть такие ткани – гликоген. Это, так скажем, топливо для мышц. Если вы тренируете ноги, то мышечные волокна ног берут энергию из гликогена, расположенного в ногах. При этом глкогеновые депо истощаются во время тренировки.

Также есть запасы гликогена в печени, и смысл их работы аналогичен, только в большинстве своем они запитывают ваш мозг. И вот, судя по всему, после тренировки стоит сразу же поесть углеводы, чтобы восстановить данные запасы. Это убеждение в корне не верно. Особенно не верно, когда предлагаются быстрые углеводы. И вот в чем причина. Поедая их, особенно если это сахара (например, банан так часто предлагаемый к посттренировочному перекусу), ими вы создаете в организме скачок инсулина. Который опять же подавит выработанные во время тренировки гормоны (тестостерон, соматотропный гормон и т.д.). От этого эффективность прогресса снизится. Здесь необходимо дать какое-то время организму для отработки гормональной системой, и только после этого употреблять пищу. Скажем сорока минут или часа будет вполне достаточно. Теперь на цифрах конкретно. Допустим, вы поели рис, прошло полтора часа, потом вы пошли в зал, прошел еще час или полтора во время тренировки, затем через сорок минут вы поели. В итоге выходит от трех до четырех часов интервала между перекусами. Вполне допустимое время. При этом вам легко тренироваться, и гормоналка не работает впустую. Этот же принцип я предлагаю и тем, кто использует фармакологию, поскольку это только усилит результат ее применения. Хотя при добавлении фармы можно пренебрегать и кушать сразу после тренировки, что также снизит эффективность, но не настолько сильно, как в случае натурального тренинга.

Отлично, далее по рациону – после тренировки я кушаю гречку с курицей и овощами. Затем через пару-тройку часов нужно поесть быстрые углеводы. Если вы тренируетесь вечером, распределите их в своем рационе так, чтобы употребить в первой половине дня, но не перед тренировкой. Интервал для последующего приема пищи после быстроуглеводного, должен быть также в пару часов. Это позволит усвоить данный продукт, снизить уровень сахара в крови и инсулина к следующему приему пищи.

Таким образом углеводные перекусы происходят в более активной части дня, и я съедаю их в основном к четырем или пяти часам вечера. В идеале уложиться до трех часов дня. После этого в рационе остаются белки и возможно немного жира. В целом уровень обмена веществ в течение суток почти всегда одинаков, и от того в какое время и, что вы будете есть из перечисленных блюд сильно не повлияет на ваш обмен веществ. Но тем не менее, я настаиваю на употреблении углеводов в первой половине дня. Если по каким-то причинам у вас это не поучается – не стоит бояться углеводов в вечернее время. Не

нужно наедаться ими перед сном, но и не бояться не надо. Если ощущаете, что ближе к вечеру вас начинает ломать без углеводов, то съешьте гречку, а яйца перенесите на утро, например, или на обед. Тут все нужно сделать индивидуально под ваш организм.

Затем я ем несколько яиц с куриным мясом и овощами. Также через пару или тройку часов после последнего перекуса. Тут все зависит от наличия времени. После этого через несколько часов я кушаю мясо и овощи. А перед самым сном творог с йогуртом или протеином.

В случае, когда яиц в рационе много, у меня это число шесть, у кого-то больше. Можно разделить на два приема пищи и поесть два раза мясо с яйцом и овощами. Тут как вам нравится.

По поводу творога бытует мнение, что он не подходит при похудении. Давайте объясню. У каждого продукта помимо гликемического индекса (показатель того, сколько сахара после продукта поступит в кровь) есть инсулиновый индекс – показывающий сколько инсулина выработается в организме для усвоения этого продукта. Касательно творога, сахара там почти нет, но вот согласно данным из таблиц с инсулиновым индексом, у творога он высокий. Это означает, что после поедания творога в организме будет большой выброс инсулина, который должен начать создавать жировые накопления. Но на практике все не так уж плохо. И творог не способствует ожирению. Учитывая отсутствие в нем углеводов, жиру накопиться не с чего, а белок из творога пойдет на восстановление тканей, поскольку в нашем рационе достаточно умеренное количество белков, и нет его излишков, которые организм мог бы расщепить на жиры. Плюс к этому некоторые индивидуальные исследователи проводили замеры уровня сахара в крови до творога и после его поедания. Согласно теории инсулин должен был подняться и начать уносить из крови сахара, но после замеров никаких существенных спадов сахара в крови не было, что говорит об отсутствии вреда при употреблении творога. Единственный момент, молочка немного задерживает воду и в нашей стране сама по себе эта продукция не очень качественная. Если вы найдете достойный творог, и не готовитесь к соревнованиям, то спокойно кушайте его на ночь. При подготовке к сцене, стоит за три или четыре недели исключить его из рациона.

Делаем выводы. Кушать нужно каждые три часа. Употребляем пищу быстро, но не давимся. Пьем воду мы или до еды или через сорок минут после еды. В день вам нужно выпивать от двух с половиной литров и до пяти, если вес тела слишком большой. Перед тренировкой кушаем за час– полтора, чтобы не откачивать кровь из мышц в желудок. После тренировки едим через сорок

минут или лучше часик, для отработки гормональной системы. Углеводы поедаем преимущественно в первой половине дня, хотя это не критично. Далее распределяем белки в равные порции и постепенно уменьшаем объемы еды перед отходом ко сну. На ночь едим творог, не боимся. Или заменяем его на казеиновый протеин. Об этом в следующей главе.

Глава 9. Спортивное питание.

Даже если вы никогда и близко не подходили к тренажерному залу, то наверняка слышали такое ругательное слово, как «Протеин». Это от чего не стоит. То, что является химией, или как еще говорят невежды – «астероиды». На самом деле, протеин переводится как Белок и является очень полезной добавкой. Помимо него есть куча всего интересного, что можно найти на полках магазинов спортивного питания. Но сначала нужно разобраться, что нам может помочь, а что навредит.

Здесь я хочу рассказать лишь о тех добавках, которые пригодятся для похудения. Также в двух словах я скажу про препараты для набора массы, но это не является ключевым моментом, поскольку набрать можно при использовании тех же веществ, с помощью которых мы будем худеть. И как вы уже должны были понять из этой книги – ключевой фактор – переизбыток или нехватка калорий. А спортивное питание лишь поможет в формировании рациона.

Почему это удобно? Поскольку это просто, быстро и легко усваивается. Но спортпит не должен стать основой вашего питания, это лишь добавка к основному рациону. К тому же большинству людей он вообще не понадобится, чтобы привести тело в порядок. И если же вы будете заниматься на регулярной основе, то конечно вам необходимо обратить внимание на этот ассортимент. Да и к тому же есть такой сегмент, как жиросжигатели. Они значительно упрощают процесс потери веса.

Пожалуй с них и начнем. Они бывают в основном двух видов – липолитики, которые разгоняют обмен веществ, за счет стимуляции нервной системы и незначительного роста температуры тела, что отнюдь не является плохим фактором, а наоборот, заставляет ваш организм активнее сжигать жир и потеть гораздо интенсивнее.

Второй вид – Л-карнитиновые добавки. Это аминокислота, простыми словами, помещающая жировую ткань в мышечные клетки для того, чтобы превратить ее в топливо. Действие карнитина помягче, чем у предыдущего класса, при этом и эффект не такой мощный. Хотя после употребления последнего я сам очень хорошо потел и сжигал жирок в довольной неплохой пропорции. К тому же он полезен для желудочно-кишечного тракта.

Если вы только начали диету, то с карнитином можно шагать вперед более уверенно и он наверняка подойдет вам для того, чтобы разогнать метаболизм.

По форме выпуска, наиболее эффективно принимать жидкий, затем на втором месте – порошковый и в конце капсульный. Первый наиболее быстро и легко усвоится и начнет работу. Остальные же формы менее активно всасываются в связи с необходимостью расщепления.

Пить их лучше минут за двадцать или полчаса до тренировки. Если делаете утреннее кардио, то перед его началом натощак. А если обходитесь без тренировок, то тоже утром после пробуждения.

Также есть очень крутой но не совсем безобидный препарат – Клёнбутерол. У него очень сильное действие, я не буду описывать его фармакодинамику, лишь скажу, что работает он просто восхитительно и в большинстве случаев качественно сжигает жирок. При этом у него много побочек. Но если принимать его один раз для толчка с места ожирения к идеальному телу и не злоупотреблять им, то эффект вас не разочарует. При этом он вызывает бессонницу, аритмию, нервное раздражение, могут быть головные боли. И я вас вовсе не пугаю, просто хочу, чтобы вы понимали, что препарат этот очень мощный, но не безобидный. В большинстве случаев эти побочные эффекты не выражаются, за исключением тремора – потряхивание кистей рук в первые несколько дней. Но по мне такое ощущение даже немного приятно. Так, что по этому препарату если и решитесь, то изучите все как следует – в интернете полно информации о нем.

Далее хочу порекомендовать вам так называемые BCAA – незаменимые аминокислоты. Это часть жизненно необходимого белка, которую организм не в состоянии сам синтезировать, лишь получая их извне происходит насыщение ими. Я лично пью порошковые, хотя по форме выпуска и степени усвоения все аналогично карнитину. Принимать их можно утром натощак. Также можно пить во время тренировки или после нее. И на ночь перед сном тоже подходящее время. Вообще это универсальная добавка, которая также поможет сжиганию жира. При этом не злоупотребляйте – подберите оптимальное время приема и пейте до двадцати или тридцати грамм в сутки в зависимости от финансовой возможности приобретать их. Если делаете утреннее кардио или зарядку продолжительностью более пяти-десяти минут, то пейте также утром натощак. Я лично пью после пробуждения и во время тренировок.

Все эти добавки нужно учитывать в суточном рационе. Поэтому если используете приложение FatSecret, то вбивайте туда все, что принимали. Если рассчитываете сами, то учтите, что в бца почти стопроцентная концентрация белка, значит десять грамм продукта и есть десять грамм белка. Но лучше

использовать приложение, которое позволит по фирме производителю вычислить точные данные.

Далее обсудим протеин – белок. Это комплекс аминокислот. Существует много его видов. Но в рамках книги я скажу лишь про изолят и казеин.

Первый – изолят (или даже просто сывороточный) довольно недорогой и легко усваивается, что позволяет получить до тридцати грамм белка из одного коктейля. Замешивать его лучше всего на воде, чтобы молоком не оттягивать процесс всасывания его в желудок. Менее вкусно, но гораздо эффективнее. Протеин также можно пить утром натощак или после тренировки. Я добавляю его в кашу по утрам и в творог вечером. Вы же можете делать на свое усмотрение. Если утром пьете бца или не делаете кардио, то принимайте после тренировки. Если бца и тренировок нет, то пейте утром. После восьми часов сна организм истощен, и быстрый белок довольно легко восстановит эти истощения.

Казеин – такой же белок, но усваивается он до четырех часов. Что делает его эффективным при употреблении перед сном. Поэтому можете творог смело заменять на казеин. По цене почти одинаково, но кто боится, что его зальет или скачка инсулина, может с легкостью использовать этот препарат. Также учитывайте его в суточном рационе, поскольку двадцать пять граммов белка из средней порции казеина дадут вам сто килокалорий, которые скажутся на обмене веществ.

Эти три добавки основные и при похудении, и при качественном наборе веса. Лишь варьирование их и количества килокалорий помогут вам набирать или сушиться. Также подобные добавки удобны тем, кто не может много и часто есть. Один легкий коктейль по сути может заменить прием пищи, особенно если нет времени в рабочие часы отвлекаться на перекус.

Не бойтесь побочек. У этих препаратов их не больше, чем у хлеба, который продают в соседнем магазине.

Препараты при наборе массы я разберу, как уже сказал очень бегло – поскольку цель книги лишь формирование некоторой культуры питания у среднестатистического человека. Я не могу углубляться в описание каждой добавки, существующей сегодня на рынке спортивного питания.

Первый продукт – гейнер. При грамотном использовании его в рационе – а именно при учете в рамках БЖУ – он может использоваться и на сушке. По сути гейнер – это просто углеводная смесь. Они бывают быстрые и медленные, так же как и в продуктах. Поэтому подберите себе в зависимости от вашей потребности. Если в рационе не хватает быстрых углеводов, то

возьмите соответствующий. Если же наоборот, то берите медленные углеводы. Гейнер нужно пить или через сорок минут после тренировки, или просто между приемами пищи как дополнение, поскольку он также вызовет подъемы инсулина, что может спровоцировать набор жировой массы.

И еще один очень эффективный продукт – креатин. Девушкам я его пить запрещаю!!! Он разносит! А вот парням – самое то. При разных гормональных системах, для мужчин же этот продукт очень полезен в меру. Берите любой «креатина моногидрат», который вам по карману. Пьется он по схеме – пять дней по четыре чайных ложки в течение дня, выходит сто грамм для загрузки. Затем девять или десять дней по одной чайной ложке в любое одинаковое время, удобное лично для вас.

Также независимо от того набираете вы или худеете, не забывайте употреблять витамины. Хоть какие-то, не обязательно самые дорогие. Можно взять в аптеке те, что по карману. Но лучший для этого вариант – спортивные витамины, в них гораздо большая концентрация питательных веществ за достойную сумму. При этом аптечные препараты обычно рассчитаны на среднестатистического человека, который не очень активен. В нашем же случае при попытке изменить обмен веществ и строение вашего тела, имеет смысл подкрепиться нормальными препаратами. Пить можно до десяти месяцев в году. При этом делайте небольшие перерывы в циклах по своему усмотрению. Это не значит, что десять месяцев пьем, потом два отдых. Нужно пить равномерно в течение года с небольшими интервалами.

Это были основные моменты о спортивном питании. Чтобы более подробно раскрыть эту тему нужно написать сборник отдельных книг по каждому сегменту. Поэтому основные выводы: при использовании спортпита мы не заменяем им еду, а лишь дополняем суточный рацион. Также все учитываем в ежедневном количестве БЖУ. Выбирайте те препараты, что лично вам по карману. Пробуйте разные продукты. Все работает индивидуально. Не забывайте про витамины. И не бойтесь экспериментировать.

Глава 10. Другие диеты.

На сегодняшний день все пытаются придумать что-то новое, выделиться и создать некое открытие. Все было бы просто, если бы каждая диета или травяные чаи работали. А финтнес хлопья продавались бы без сахара, ведь именно этого от них ждут. После этой книги вы начнете читать составы всех продуктов и учитывать наличие быстрых углеводов или сахарозы в каждом вашем блюде, поскольку это основной источник ожирения. Поэтому при виде секретной методики или супер блюда – торт с кремом – после которого похудеешь, сто раз подумайте, стоит ли использовать это для вас лично.

Есть кето диета – когда в организм вообще не поступает углеводов, а лишь жиры и белки. Тогда ваше тело начинает функционировать на энергии из жиров. При этом сжигая свои запасы жира в виду отсутствия углеводов. Это очень сложная тема, и тут тоже нужны расчеты. Необходимо со всех сторон разобрать и вычислить, что и в каком количестве употреблять в пищу.

И здесь я лишь хочу призвать вас, прежде чем хвататься за что-то неизведанное убедитесь в правильности ваших действий. Мой вариант диеты – правильный дефицит калорий – проверен и опробован на многих людях. Это используют профессиональные атлеты. И он рассчитан на максимальное поддержание в нужном диапазоне вашего здоровья. Для максимальной продолжительности качественной жизни. Я лишь хочу, чтобы вы начали более внимательно относиться к предлагаемым продуктам, поняли, что ничего легкого и быстрого не бывает. Вам всегда придется приложить какие-то усилия. Но по мере чтения моей книги и постепенного перехода через неограниченное количество правильных продуктов – насыщение за счет того, чем можно питаться действительно много – я надеюсь вы начали формировать свой правильный рацион и осознавать культуру питания. Старайтесь использовать лишь продукты, которые я предложил вам. Все остальное практически всегда окажется не совсем полезным для вашего телостроительства. Но тем не менее, если решились что-то добавить в рацион, изучите состав.

И самое главное не забывайте про элементарную физическую культуру: плавание, волейбол, пробежки. Пусть это будет то, что вам по душе. И получайте удовольствие от правильного питания и процессов похудения.

P.S. В этой небольшой книге я привел лишь свои личные доводы и убеждения, которые работают на мне и окружающих

меня людях. Они могут отличаться от чужих мнений. В конце концов кого слушать и откуда получать информацию – ваш личный выбор. Ниже я оставлю ссылки на мои контакты и формульные таблицы для расчётов вашего рациона.

Приложение №1.

Таблица для расчета килокалорий для похудения. Кликни на нее дважды мышкой, вбей свой вес в красное поле и получи схему питания. В данной таблице в желтом поле также учтен коэффициент 1 – это индекс массы тела, в данной формуле он играет не очень важную, но достаточную роль, поэтому я его оставил, но изменять его вам не обязательно.

Приложение № 2

Таблица для расчета килокалорий для набора веса. Кликни на нее дважды мышкой, вбей свой вес в красное поле и получи схему питания. В данной таблице в желтом поле также учтен коэффициент 0,95 – это индекс массы тела, в данной формуле он играет не очень важную, но достаточную роль, поэтому я его оставил, но изменять его вам не обязательно

Приложение 3.

Ссылки на мои социальные сети:

Личная страница ВК: https://vk.com/olegpavloff

Проект GYM HERO ВК: https://vk.com/gymhero

Мой инстаграм: https://www.instagram.com/pavlov_fit/

Мой канал на Ютуб о спорте GYM HERO: https://www.youtube.com/channel/UCj6FENUYEzOu6SRS4N7mQTg/videos?view_as=subscriber

Мой канал на Ютуб о личностном росте: https://www.youtube.com/channel/UC1WmOjRcuWxQs1PE9aYzN3w